

# ***Inhalt***

<b>An die Leserin, an den Leser</b>	<b>7</b>
<hr/>	
<b>1. „Wie geht das, dass wir auf Dauer nicht die Lust verlieren?“</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>2. „Steckbrief“ Paarsexualität</b>	<b>15</b>
<hr/>	
<b>3. Das Nachlassen sexueller Lust ist normal!</b>	<b>29</b>
<b>3.1 Paarphasen in der Lebensspanne</b>	<b>29</b>
<b>3.2 Sexuelles Begehrten und persönliches Wachstum</b>	<b>34</b>
<hr/>	
<b>4. Arbeit an der nicht sexuellen Beziehung</b>	<b>41</b>
<b>4.1 (Wieder-)Herstellung einer guten Gesprächskultur</b>	<b>42</b>
<b>4.2 Beziehungsressourcen aktivieren</b>	<b>44</b>
<b>4.3 Zärtlicher Körperkontakt</b>	<b>48</b>
<hr/>	
<b>5. Arbeit an der sexuellen Beziehung</b>	<b>61</b>
<b>5.1 Von der schwachen zur starken Seite</b>	<b>64</b>
<b>5.2 Sexuelle Ambivalenzen</b>	<b>65</b>

5.3 Die „innere lustvolle Frau“, der „innere lustvolle Mann“	67
5.4 Emotionale und sexuelle Verbundenheit im Hier und Jetzt	71
*****	
6. Paarexperimente	83
6.1 „Boden schaffen“	85
6.1.1 Gespräche positiv führen	86
6.1.2 Ressourcen aktivieren und pflegen	92
6.2 Zärtliche Körperexperimente	97
6.2.1 Zum Wohlfühlen	98
6.2.2 Sich nackt gegenseitig streicheln	105
6.3 Erregende Körperexperimente	109
6.3.1 Experimentieren mit Lust und Erregung	110
6.3.2 Sexuelle Ausnahmesituationen schaffen	116
*****	
7. Zehn Merksätze zum Schluss	123
*****	
Literatur	127
*****	